

**POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DIDALAM KELUARGA
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Biologi

Oleh :

**DIKI EKA NURYULI AFIP
NPM : 1211060124**

Jurusan : Pendidikan Biologi



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442H / 2020M**

**POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DIDALAM KELUARGA
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) dalam Ilmu Biologi

Oleh :

**DIKI EKA NURYULI AFIP
NPM : 1211060124**

Jurusan : Pendidikan Biologi

Pembimbing I : Dr. Bambang Sri Anggoro, M. Pd

Pembimbing II : Marlina Kamelia, M. Sc

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442H / 2020M**

ABSTRAK

POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DIDALAM KELUARGA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI LAMPUNG

Kehidupan masyarakat pada saat ini tidak terlepas dari pola konsumsi. Tidak dapat dipungkiri di era modern dimana berbagai jenis pangan dan hasil olahannya yang semakin beragam menuntut masyarakat sebagai konsumen untuk lebih selektif memilih. Karena apa yang dikonsumsi sehari-hari dapat berpengaruh pada kualitas hidup, terutama kesehatan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi makanan olahan didalam keluarga terutama pada masa pandemi COVID-19 di Lampung.

Penelitian ini menggunakan metode survey dengan wawancara narasumber yang memanfaatkan kuesioner FFQ atau lembar recall. Data yang diperoleh sebesar 402 narasumber yang selanjutnya diolah dengan memanfaatkan statistik deskriptif dengan bantuan program excel.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi narasumber dari bahan biji-bijian berupa Roti dan Mie sebanyak 87,29%, dari bahan buah-buahan berupa sop buah dan jus buah sebanyak 74,77%, dari bahan daging dan ikan berupa sosis dan pempek sebanyak 49,25%, dari bahan susu berupa keju sebanyak 18,90%, dari olahan siap saji berupa fried chicken sebanyak 27,36%, dan dari bahan sayur berupa pecel sebanyak 8,95%. Sehingga, dapat disimpulkan kelompok makanan yang paling sering dikonsumsi pada masa pandemi Covid-19 adalah kelompok makanan olahan dari bahan biji-bijian dan buah-buahan.

Kata Kunci : Pola Konsumsi, Makanan Olahan, Covid-19.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi: POLA KONSUMSI MAKANAN OLAHAN DIDALAM
KELUARGA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI
LAMPUNG**

Nama : Diki Eka NurYuli Afip
NPM : 1211060124
Jurusan : Pendidikan Biologi
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqasyah dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd.
NIP. 19840228 200604 1 004

Pembimbing II

Maelina Kamelia, M.Sc.
NIP. 19810314 201503 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Biologi

Dr. Eko Kuswanto, M.Si.
NIP. 19750514 200801 1 009



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"Pola Konsumsi Makanan Olahan didalam Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19 di Lampung"**, disusun oleh: **Diki Eka NurYuli Afip, NPM. 1211060124**, Program Studi Pendidikan Biologi. Telah diujikan dalam sidang Munasosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada: **Hari/Tanggal: Selasa, 10 November 2020.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Achi Rinaldi, M.Si.

Sekretaris : Mahmud Rudini, M.Si.

Penguji Utama : Dwijowati Asih Saputri, M.Si.

Penguji Pendamping I : Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd.

Penguji Pendamping II: Marlina Kamelia, M.Sc.

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.

NIP. 196408281988032002

MOTTO

لَهُ مُعَقِّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya : Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S.Ar-Ra'd : 11)¹.

¹ Departemen agama. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. (Bandung: Cordoba cetakan pertama, 2013), h.250

PERSEMBAHAN

Pertama-tama ku panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW sebagai pembawa cahaya kebenaran, maka dengan segala kerendahan hatiku persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang sangat berarti dalam perjalanan hidupku. Dengan segenap hatiku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang yang sangatku hormati dan banggakan yaitu, kedua orang tuaku Ayahanda Mujiono dan Ibunda Lidia Hartini, yang tak pernah lelah menguntai langkah untuk membentuk diri ini menjadi insan berilmu dan berakhlak karimah. Terimakasih atas segala pengorbanan yang tak akan terbalas betapapun seluruh isi dunia kupersembahkan.
2. Kepada kedua adik yang kusayangi Syalva Alvi Aulia dan Jasmin Nafsya Al-Zuhra. Terimakasih atas dukungan, motivasi dan do'a yang selalu kalian berikan, semoga kita bisa membuat kedua orang tua kita selalu tersenyum bahagia. Keluarga besarku yang selalu menanti kesuksesanku.
3. Untuk Almamater tercinta Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Diki Eka Nur YuliAfip dilahirkan pada hari Senin tanggal 25 Juli 1994, di Desa Yukum Jaya Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung, putera pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Mujiono dan Lidia Hartini.

Penulis memulai pendidikan tingkat dasar di SD Negeri 1 Yukum Jaya Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah, yang diselesaikan pada tahun 2006, dan melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Poncowati Lampung Tengah. Pada tahun 2009 penulis menyelesaikan pendidikan di SMP N 2 Poncowati Lampung Tengah, kemudian melanjutkan pendidikan di MAN Negeri 1 Poncowati jurusan IPA diselesaikan pada tahun 2012.

Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah pada tahun 2012 mengikuti seleksi penerimaan mahasiswa baru di Universitas UIN Raden Intan Lampung memilih jurusan pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Penulis memilih jurusan Biologi di UIN Raden Intan Lampung karena penulis ingin lebih mengetahui dan memperdalam ilmu pengetahuan sains dan ilmu agama sebagai pedoman hidup.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah yang tidak terkira penulis panjatkan kehadiran Allah SWT dengan limpahan karunia, taufik serta hidayah-Nya, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Rasulullah SAW, serta keluarga dan sahabatnya.

Skripsi ini berjudul: **“Pola Konsumsi Makanan Olahan Di Dalam Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Lampung”**. Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan Biologi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak mungkin tidak akan terselesaikan, Untuk itu penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Eko Kuswanto, M.Si dan Fredi Ganda Putra, M.Pd selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan Pendidikan Biologi UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Bambang Sri Anggoro, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Marlina Kamelia, M.Sc selaku Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan motivasi, demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.
4. Untuk para narasumber yang telah membantu dan semua pihak yang terlibat penelitian hingga skripsi ini selesai.

5. Teman-teman seperjuangan kelas Biologi A 2012, serta semua teman-teman angkatan 2012.

Penulis berharap semoga Allah SWT membalas amal dan kebaikan atas semua bantuan dan partisipasi semua pihak dalam menyelesaikan skripsi. Namun penulis menyadari keterbatasan kemampuan yang ada pada diri penulis. Untuk itu segala saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Akhirnya semoga skripsi ini berguna bagi diri penulis khususnya penulis dan pembaca pada umumnya. Amiin.

Bandar Lampung, 10 November 2020

Diki Eka NurYuli Afip

NPM: 1211060124

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Makanan.....	8
2. Pola Konsumsi Makanan	18
3. Variasi Konsumsi Pangan	22
4. Lingkungan Keluarga	25

5. Virus Covid-19	27
6. Pola Konsumsi Makan di Masa Pandemi	30
B. Tinjauan Pustaka	32
C. Kerangka Berpikir	33

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	35
B. Tipe Penelitian	36
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Variabel Penelitian	37
E. Metode Pengumpulan Data	38
F. Instrument Penelitian	41
G. Metode Analisis Data	42

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
B. Deskripsi Data dan Hasil Penelitian.....	48
C. Pembahasan	63

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pemberian Nilai pada Frequency Bahan Makanan	40
Tabel 4.1	Statistik Deskriptif Makanan Olahan dari Makanan Olahan Biji-bijian	49
Tabel 4.2	Pola Konsumsi Makan dari Makanan Olahan Biji-bijian.....	49
Tabel 4.3	Statistik Deskriptif Makanan Olahan dari Bahan Makanan Buah-buahan	51
Tabel 4.4	Pola Konsumsi Makan Makanan Olahan dari Buah – buahan	51
Tabel 4.5	Statistik Deskriptif Makanan Olahan dari Daging dan Ikan	54
Tabel 4.6	Pola Konsumsi Makan dari Makanan Olahan Daging dan Ikan	54
Tabel 4.7	Statistik Deskriptif Makanan Olahan dari Susu	56
Tabel 4.8	Pola Konsumsi Makan dari Makanan Olahan Susu	57
Tabel 4.9	Statistik Deskriptif Makanan Olahan Siap Saji	58
Tabel 4.10	Pola Konsumsi Makan dari Makanan Olahan Siap Saji	59
Tabel 4.11	Statistik Deskriptif Makanan Olahan dari Sayur	61
Tabel 4.12	Pola Konsumsi Makan dari Makanan Olahan dari Sayur	61
Tabel 4.13	Pola Konsumsi Makanan Olahan menurut Kategori	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan masyarakat pada saat ini tidak terlepas dari pola konsumsi. Tidak dapat dipungkiri di era modern dimana berbagai jenis pangan dan hasil olahannya yang semakin beragam menuntut masyarakat sebagai konsumen untuk lebih selektif memilih. Karena apa yang dikonsumsi sehari-hari dapat berpengaruh pada kualitas hidup, terutama kesehatan di masa depan. Pola konsumsi meliputi aneka jenis, jumlah konsumsi, frekuensi atau banyaknya waktu menyantap makanan yang dapat menentukan takaran seberapa tinggi dan rendah makanan yang di santap dan bisa diartikan sebagai kegiatan makan individu atau perseorang secara berulang-ulang dalam memenuhi kebutuhan makanan.

Makanan atau pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang paling utama dan pemenuhannya merupakan bagian dari hak azasi manusia yang dijamin di dalam Undang-Undang Dasar Negara Indonesia tahun 1945. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati produk pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, peternakan, perairan dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia.² Makanan merupakan kebutuhan setiap manusia untuk memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh setiap harinya yang bermanfaat untuk membangun dan mengganti

² “Ketersediaan Dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar Di Bandar Lampung”, Qurrotun Ayuniyah, Yaktiworo Indriani, Kordiyana K Rangga, JIIA, VOL 3 NO. 4, OKTOBER 2015, hlm.409

jaringan tubuh yang rusak, mengatur proses dalam tubuh perkembangbiakan dan memberikan energi untuk berbagai kegiatan kehidupan. Sejatinya seseorang mengkonsumsi makanan bukan hanya memenuhi kebutuhan fisiologisnya, melainkan juga untuk memperoleh kandungan zat gizinya. Kebutuhan fisiologis menurut teori kebutuhan Maslow merupakan kebutuhan yang didahulukan, artinya kebutuhan yang paling diutamakan kepuasannya, seperti makan dan minum, di mana pilihan terhadap makanan yang dikonsumsi antar individu berbeda. Hal tersebut menyebabkan adanya perbedaan pola konsumsi pangan di antara individu. Perbedaan pola konsumsi pangan dapat terjadi di antara masyarakat yang tinggal di pedesaan dan masyarakat yang tinggal di perkotaan. Masyarakat yang tinggal di perkotaan cenderung lebih banyak mengonsumsi makanan jadi dan cepat saji yang merupakan dampak dari perubahan gaya hidup yang mengarah kepada gaya hidup kebarat-baratan (*western lifestyle*) dan intensitas kesibukan masyarakat perkotaan yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat pedesaan. Hal ini menimbulkan adanya permintaan atas makanan jadi dan cepat saji semakin diminati.

Dunia tahun 2020 dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang telah menginfeksi hampir seluruh negara di dunia, dimana mulanya hanya mewabah di China sejak Agustus 2019. Kemudian Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait wabah virus corona (Covid-19) tersebut. Ini adalah kejadian mencengangkan yang dialami bumi abad ke-21, yang parameternya mungkin boleh dijangarkan setara Perang Dunia II, karena moment moment besar seperti kompetisi atau laga olahraga internasional,

Festival-festival yang bersifat International dll, sebagian besar ditunda bahkan dihentikan. Keadaan ini pernah dirasakan saat perang dunia lalu, keadaan dimana tidak pernah ada keadaan lainnya yang mampu menunda bahkan menghentikan kegiatan-kegiatan International itu. Terbilang sejak tanggal 19 Maret 2020 sebesar 218.177 orang terinfeksi virus corona, 8.805 orang meninggal dunia dan pasien yang sudah sembuh sebanyak 84.112 orang.³ Pemerintah Indonesia melalui BNPB sudah mengeluarkan status darurat bencana terbilang sejak tanggal 29 Februari 2020 sampai 29 Mei 2020 mengenai pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing, melakukan *Lock Down* semua akses kegiatan, menutup semua akses perkantoran, pertokoan, sekolah lalu menerapkan konsep berada dirumah (*Stay At Home*) seperti belajar dan bekerja dari rumah.⁴ Cara ini menjelaskan upaya yang dapat dilakukan dalam menyusutkan bahkan menenggangi mata rantai infeksi virus Covid-19. Dengan membuat setiap manusia hendaklah mengawasi jarak aman dengan orang lain paling tidak 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan yang mengacu pada keramaian, menggunakan hand sanitizer atau mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sesering mungkin, selalu mengenakan masker dan menerapkan pola hidup sehat dalam hal apapun. Pola hidup sehat sebenarnya sudah dihimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi covid-19 terjadi. Pandemi covid-19

³ Update Corona COVID-19 19 Maret: 218.177 Orang di Dunia Terinfeksi, 84.112 Pasien Sembuh (<https://www.liputan6.com/global/read/4205858/update-corona-covid-19-19-maret-218177-orang-di-dunia-terinfeksi-84112-pasien-semboh>, 5 April 2020)

⁴ Pemerintah Perpanjang Status Darurat Corona jadi 91 Hari, Langkah Tepat? (<https://www.liputan6.com/news/read/4204366/headline-pemerintah-perpanjang-status-darurat-corona-jadi-91-hari-langkah-tepat>, 7 April 2020)

memang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia termasuk perubahan pola dan gaya hidup yang lebih memprioritaskan kesehatan dengan salah satunya adalah pola makan sehat dan penuh nutrisi.

Sebelum pandemi virus corona, kebiasaan mengonsumsi makanan olahan sudah dianggap ide buruk. Dan sekarang ditengah pandemi, jika kamu tetap mengonsumsi makanan olahan tentu akan lebih berbahaya. Para ahli kesehatan kini semakin gencar dengan mengkampanyekan konsumsi makanan sehat selama masa karantina di tengah pandemi virus corona. Tetapi nyatanya, bagi banyak orang mengonsumsi makanan sehat adalah sebuah perjuangan, karena itu berarti mereka harus menyingkirkan makanan olahan yang telah menjadi kebiasaan sehari-hari. Namun, dengan belum ditemukan obat virus corona maupun vaksin virus corona, para pakar kesehatan mendesak semua orang untuk segera mengurangi konsumsi makanan olahan. Mereka merekomendasikan untuk menyiapkan makanan yang dimasak di rumah dengan banyak sayuran, sehingga memberi pasokan kekebalan yang dibutuhkan selama pandemi.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pandemi Covid-19 yaitu melihat terjadi perubahan pola konsumsi makanan yang terjadi pada keluarga. Perubahan konsumsi makanan dimasa pandemi Covid-19 seperti ini yang lebih memprioritaskan kesehatan, sebaiknya keluarga mengolah sendiri bahan-bahan makanan yang ada, supaya lebih terjaga dan terhindar dari penyakit, para keluarga bisa memanfaatkan bahan-bahan yang mudah dan terjangkau, bahan-bahan disekitar lingkungan rumah ataupun bahan-bahan yang tersisa didalam kulkas.

Dalam Al-Quran dijelaskan mengenai pemanfaatan tumbuhan yang bermanfaat bagi kehidupan manusia, seperti surat berikut :

﴿٧﴾ أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الْأَرْضِ كَمْ أَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ

Artinya : “Dan apakah mereka tidak memperhatikan bumi, berapakah banyaknya Kami tumbuhkan di bumi itu berbagai macam tumbuh-tumbuhan yang baik ? ” (QS:Asy-Syuaraa:7).⁵

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia harus menyadari aneka jenis tumbuh-tumbuhan dengan baik yang telah Allah limpahkan kepada kita tanpa kita perhatikan. Sejatinya tumbuhan di muka bumi ini banyak manfaat yang sangat berguna bagi manusia seandainya manusia lebih mengetahui kebesaran Allah SWT. Kadang kita lupa pada tumbuhan yang ada disekitar kita yang berguna bagi kesehatan dan menjadi makanan sehat kita karna kita lebih sibuk pada urusan dunia yang menuntut kita untuk serba cepat dan praktis. Untuk itu ditengah pandemi ini, dengan lebih memahami ciptaan Nya khususnya tumbuhan yang baik dapat kita manfaatkan untuk kepentingan manusia.

Hasil ulasan diharapkan mampu memberikan informasi hakiki untuk masyarakat, tentang pola konsumsi didalam keluarga khususnya di masa pandemi covid-19.

⁵ Al-Huda, Mushaf Al-Quran Terjemah, Jakarta, 2005, h 368.

B. Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang diatas penulis mendapatkan masalah yang diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pola Konsumsi Makanan pada masa Pandemi Covid-19
2. Makanan Olahan yang sering dikonsumsi pada masa Pandemi Covid-19 ini.
3. Kelompok Makanan yang paling sering dikonsumsi saat pandemi Covid-19.
4. Terbentuknya pola pemikiran masyarakat tentang makanan olahan.

Sehingga perlu adanya pengetahuan tentang pengolahan makanan olahan dalam keluarga dimasa pandemi dalam masa pandemi Covid-19.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini, penulis membatasi cakupan permasalahan agar tidak meluas dengan: “Melakukan penelitian pada masa pandemi Covid-19 di provinsi Lampung”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan oleh penulis adalah : “Bagaimana pola konsumsi makanan pada keluarga di masa Pandemi Covid-19 di Provinsi Lampung?”

E. Tujuan dan Kegunaan

Berlandaskan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : “ Untuk mengetahui bagaimana pola konsumsi makanan di dalam keluarga pada masa pandemi Covid-19 di Provinsi Lampung”

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka kegunaan penelitian ini adalah : “Untuk mengetahui makanan olahan dan pangan apa saja yang dikonsumsi pada masa pandemi Covid-19 di provinsi Lampung”

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Makanan

Pangan atau makanan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman.⁶

Makanan adalah kebutuhan utama makhluk hidup termasuk manusia yang menjadi sumber energi tubuh setiap saat dimana makanan tersebut memerlukan pengolahan yang baik untuk dapat bermanfaat lebih. Produk makanan berasal dari sumber hayati atau air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk makanan atau minuman bagi konsumsi manusia.⁷ Pangan menjadi kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap individu dalam menjalankan kehidupan. Makanan yang dikonsumsi menyebabkan terjadi proses penyerapan tubuh dan jaringan-jaringan tubuh dengan proses pengisapan vitamin dan zat gizi makanan serta metabolisme yang juga berasal dari bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman.

⁶ Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.

⁷ Saparinto, C. Dan Hidayati. *Bahan Tambahan Pangan.*(Yogyakarta. Kanisius.2010), h.

Menurut Suhardjo, total aneka makanan dan kategori serta frekuensi bahan panganan dalam pola makanan di suatu negara, umumnya berkembang dari panganan lokal atau dari panganan yang sudah ditanam dalam tenggang yang panjang, dan panganan utama suatu negara juga umumnya mendiami posisi tertinggi.⁸ Bahan panganan utama penduduk Indonesia secara totalitas yaitu beras yang kemudian diolah menjadi makanan utama berupa nasi dan sejenisnya.

Berdasarkan cara memprolehnya, pangan dibedakan menjadi 3 yaitu:

a. Pangan segar

Pangan segar adalah semua sumber pangan yang belum mengalami olahan yang dapat dikonsumsi langsung atau tidak langsung dan dapat menjadi bahan baku pengolahan pangan. Misalnya beras, gandum, sayur-sayuran, buah-buahan, ikan dan lain-lain.

b. Pangan Olahan

Pangan olahan adalah makanan atau minuman yang diproses dengan cara atau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan guna mendapatkan makanan yang sesuai dengan keinginan atau kebutuhan masing-masing individu. Contohnya minuman bersoda, minuman beralkohol, jus buah, gudeg, nasi pecel, gado-gado, fried chicken, dan pizza.

⁸ Suhardjo. (1989). Sossio Budaya Gizi. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. PAU Pangan dan Gizi IPB. Bogor.

c. Pangan olahan tertentu

Pangan olahan tertentu adalah pangan yang diperuntukan bagi orang-orang tertentu yang memiliki kebutuhan akan pangan tersebut guna memelihara atau menjaga kesehatan tubuh. Misal ekstrak kulit manggis untuk mengobati berbagai macam penyakit.⁹

Komponen utama yang menyusun bahan makanan ada 4 macam, yaitu air, karbohidrat, protein, dan lemak. Selain komponen utama tersebut, terdapat komponen lainnya dalam jumlah sedikit, tetapi memiliki fungsi penting system metabolisme tubuh, seperti berbagai mineral serta vitamin dan pigmen. Protein karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral disebut sebagai kelompok zat gizi.¹⁰

Komponen yang terdapat dalam kualitas produk makanan yang pertama adalah citarasa makanan yang tinggi disajikan secara menarik, aroma yang menarik selera makan, dan rasa yang tentunya lezat. Citarasa makanan sangat berhubungan dengan indera pengecap, indera penglihatan, indera penciuman. Citarasa makanan mencakup dua aspek yaitu penampilan makanan (warna makanan), tekstur makanan (konsistensi), bentuk makanan, porsi makanan, dan penyajian makanan) ketika dihidangkan dan rasa makanan, keduanya aspek untuk mencapai kepuasan konsumen. Komponen

⁹ Saparinto, C. Dan Hidayati. Op.cit. h.35

¹⁰ .Alsuhehndra dan Herawati, *Bahan toksik dalam makanan*. (Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2013) h.2

yang kedua adalah keamanan makanan dapat dipengaruhi oleh manusia (pengelola/penyaji), binatang, lingkungan, keamanan alat.¹¹

Menurut Kusno, adapun syarat-syarat makanan sehat adalah:

1. Mudah dicerna oleh alat pencernaan,
2. Bersih, tidak mengandung bibit penyakit. Karena hal ini dapat membahayakan kesehatan tubuh serta tidak bersifat racun bagi tubuh
3. Jumlah yang cukup dan tidak berlebihan
4. Tidak terlalu panas pada saat disantap. Makanan yang terlalu panas disajikan, mungkin sekali dapat merusak gigi dan mengunyahpun tidak dapat sempurna
5. Bentuknya menarik dan rasanya enak.¹²

2. Kandungan gizi makanan

1) Air

Air merupakan komponen penting dalam bahan pangan karena dapat mempengaruhi penampakan, tekstur, serta cita rasa. Banyak sedikitnya kandungan air dalam bahan pangan ikut menentukan daya terima, kesegaran, dan daya tahan sayuran.¹³ Air adalah bagian penting dalam struktur tubuh dan jumlahnya sekitar 60% dari berat tubuh. Air berperan sebagai pelarut material zat gizi dan juga pembuangan ampas

¹¹ Wika Rinawati, *Kepuasan konsumen terhadap produk dan layanan makanan restoran "Student Corner", Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana (PTBB) Fakultas Teknik UNY. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan. 2008, h 124*

¹² Kusno, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. (Bandung: Yrama Widya, 2007), h.60

¹³ Alsuhedra, *Op.Cit* h,3

makanan.¹⁴ Kebutuhan air bagi tubuh dapat dipenuhi dari air minum biasa, jus buah, susu atau minuman ringan. Sumber air terbaik adalah air putih, sedangkan jus atau sari buah memiliki kelebihan mengandung vitamin C dan A, tetapi seringkali mengandung gula, sedangkan susu kaya akan kalsium.¹⁵ Selain air, beberapa makanan juga dapat menjadi sumber air karena memiliki kadar air yang tinggi, bahan pangan dengan kandungan air yang tinggi di antaranya sayuran dan buah-buahan. Buah-buahan memiliki kadar air yang tinggi yaitu antara 80-95% dengan kandungan air paling tinggi terdapat pada buah semangka

2) Karbohidrat

Karbohidrat dalam makanan dapat berbentuk pati seperti yang terdapat pada sereal atau pun gula seperti yang terkandung dalam buah-buahan. Fungsi utama dari karbohidrat adalah menyediakan energi yang dibutuhkan tubuh. Kelebihan karbohidrat, disimpan sebagai glikogen atau diubah menjadi lemak yang siap diubah kembali menjadi energi ketika tubuh membutuhkannya.¹⁶ Terdapat tiga kelompok karbohidrat dalam makanan, yaitu gula, pati, dan polisakarida nonpati (NSP). Semuanya adalah senyawa yang disusun hanya oleh karbon, hidrogen, dan oksigen, dan struktur kimianya didasarkan pada unit penyusunnya (biasanya glukosa). Antarunit dihubungkan dengan cara dan jumlah berbeda-beda, dan klasifikasi

¹⁴ Dewi, sherly Novita, *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola konsumsi kelas 12 Progam Keahlian Jasa Boga SMA N 6 Yogyakarta*. Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta. 2013, h 9

¹⁵ *Ibid*, h. 178

¹⁶ *Ibid* h.8

karbohidrat terutama bergantung pada jumlah unit glukosa yang bervariasi dari satu hingga ribuan. Gula dan pati adalah sumber utama energi makanan bagi manusia. Polisakarida nonpati secara kolektif disebut juga serat (serat makanan).¹⁷

3) Lemak (Lipid)

Lemak tidak dapat larut dalam air, sehingga sulit ditransportasikan oleh darah. Lipid diklasifikasikan menjadi trigliserida, fosfolipid dan steroid. Lipid utama dalam tubuh adalah kolesterol dan trigliserida. Fosfolipid sebagian besar terikat dalam membran sel dan kurang berperan dalam metabolisme energi. Trigliserida, yang dibuat dalam hati untuk menyimpan kelebihan energi dari karbohidrat, menyusun sebagian besar jaringan adiposa. Jaringan ini menjaga kehangatan tubuh dan melindungi organ tubuh bagian dalam.¹⁸

4) Protein

Protein adalah salah satu makronutrien memiliki peranan penting dalam pembentukan biomolekul. Protein merupakan makromolekul yang menyusun lebih dari separuh bagian sel. Protein menentukan ukuran dan struktur sel, komponen utama dari enzim yaitu biokatalisator berbagai reaksi metabolisme dalam tubuh. Semua protein adalah senyawa mengandung karbon, hidrogen dan oksigen, tetapi berbeda dengan karbohidrat dan lemak, protein selalu mengandung nitrogen. Banyak

¹⁷ Alsuhendra, *Op.Cit* h.5

¹⁸ Dewi, *Op.Cit* h.15

protein mengandung sulfur (terdapat dalam jumlah kecil amino) dan beberapa juga mengandung fosfor. Protein merupakan senyawa yang esensial bagi semua sel, karena protein mengatur proses hidup atau menyediakan struktur. Protein harus tersedia di dalam diet untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, tetapi beberapa kelebihanannya digunakan sebagai energi.¹⁹

5) Mineral

Pangan merupakan sumber mineral esensial bagi kesehatan tubuh manusia. Mineral esensial adalah mineral yang harus diperoleh dari diet karena tubuh tidak dapat membuat atau mendapatkan sendiri. Mineral esensial terbagi dalam dua kelas yaitu mineral makro dan mineral mikro (trace element). Sampai saat ini telah diketahui 14 mineral yang berbeda jenisnya dan dibutuhkan oleh manusia agar memiliki kesehatan dan pertumbuhan yang baik. Mineral terbagi menjadi:

- a. Mineral makro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah yang cukup besar, yang terdiri dari klor, natrium, kalsium, fosfor, magnesium dan belerang.
- b. Mineral mikro yang terdapat dalam tubuh dalam jumlah sedikit, terdiri dari:
 - (1) Mikro elemen esensial yaitu harus ada karena diperlukan oleh tubuh, seperti Fe, Cu, Co, Se, Zn, F,
 - (2) Mikro elemen mungkin esensial, belum pasti diperlukan dalam tubuh, misalnya Cr, Mo.
 - (c) Mineral non gizi toksin, meliputi raksa (hg), timbal (pb), arsen (as), kadmium(Cd)

¹⁹ Alsuhehndra, *Op.Cit* h.10

Mineral memiliki beberapa fungsi utama sebagai berikut:

- a. Sebagai penyusun tulang dan gigi. Ini termasuk kalsium, fosfor, dan magnesium.
- b. Sebagai garam-garam terlarut yang mengontrol komposisi cairan tubuh dan sel. Ini termasuk sodium dan klorida dalam cairan yang ada di luar sel (seperti darah) dan kalium, magnesium dan fosfor pada cairan di dalam sel.
- c. Sebagai tambahan esensial bagi banyak enzim, dan protein lain, seperti hemoglobin, yang penting dalam pelepasan dan penggunaan energy. Besi, fosfor dan seng, serta banyak unsur lainnya berperan untuk hal ini.

6) Vitamin

Vitamin adalah senyawa kimia organik yang diperlukan oleh manusia dalam mempengaruhi kelancaran proses biokimia dalam tubuh manusia. Sebagian besar jenis vitamin tidak dapat diproduksi oleh tubuh manusia, sehingga vitamin harus ada dalam jumlah yang cukup dan berasal dari luar yaitu makanan/minuman atau melalui obat bila sangat diperlukan saja.²⁰ Vitamin diklasifikasikan menjadi vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Vitamin yang larut lemak adalah vitamin A, D, E, dan K. Suplementasi vitamin diperlukan terutama pada masa kanak-kanan untuk membentuk pertumbuhan tulang yang kuat. Vitamin K berperan dalam proses

²⁰ Sunaya. *Memilih makanan bergizi dan Aman*. (Jakarta :Papas Sinar Sinanti, 2015) h.48

pembekuan darah. Vitamin K ditemukan dalam sayuran berdaun, dan diproduksi oleh bakteri penghuni usus.

Vitamin A adalah vitamin larut lemak yang pertama kali ditemukan, secara luas vitamin A merupakan nama generik yang menyatakan semua retinoid dan prekursor / provitamin A / karotenoid yang mempunyai aktivitas biologik sebagai retinol. Vitamin A esensial untuk pemeliharaan kesehatan dan kelangsungan hidup.

Vitamin D yang paling bermanfaat bagi tubuh ada dua jenis yaitu: Ergo kalsiferol (Vitamin D2) yang banyak terdapat pada bahan nabati, sedangkan 7- dehidrokolesterol kolikolaferol (Vitamin D3). Fungsi vitamin D adalah mencegah dan menyembuhkan ricketsia, yaitu penyakit di mana tulang tidak mampu melakukan kalsifikasi, fungsi lainnya yaitu meningkatkan absorpsi mineral kalsium dan fosfor serta mengatur jumlah kalsium dalam darah. Vitamin D juga membantu menyimpan kalsium dan fosfor dalam tulang dan gigi sehingga membantu tulang dan gigi agar lebih sehat dan kuat. Vitamin D dibentuk dengan bantuan sinar matahari, apabila tubuh mendapat cukup sinar matahari maka konsumsi vitamin D dari makanan tidak diperlukan. Karena dapat disintesis dalam tubuh maka vitamin D digolongkan menjadi pro hormon.

Vitamin E adalah vitamin yang larut dengan baik dalam lemak dan melindungi tubuh dari radikal bebas. Vitamin E juga berfungsi

mencegah penyakit hati, mengurangi kelelahan membantu memperlambat penuaan karena vitamin E berperan dalam suplai oksigen ke darah sampai dengan ke seluruh organ tubuh. Vitamin E juga menguatkan dinding pembuluh kapiler darah dan mencegah kerusakan sel darah merah akibat racun. Vitamin E membantu mencegah sterilitas dan destrofi otot.

Vitamin K merupakan vitamin yang berperan dalam pembekuan darah. Sumber utama vitamin K adalah sayuran hijau. Kelebihan vitamin K menyebabkan hemolisis sel darah merah, sakit kuning, dan kerusakan pada otak sedangkan kekurangan vitamin K menyebabkan darah sukar membeku.

Sebagian besar vitamin larut dalam air merupakan komponen sistem enzim yang banyak terlibat dalam membantu metabolisme energi. Vitamin larut air biasanya tidak disimpan dalam tubuh karena akan dikeluarkan melalui urin sehingga perlu dikonsumsi setiap hari untuk mencegah defisiensi. Vitamin larut air terdiri dari vitamin C dan B kompleks. Vitamin B kompleks adalah keluarga vitamin yang terdiri dari tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), Niacin, vitamin B6. Folat, vitamin B12, biotin dan asam pantotenat. Vitamin B membantu memproduksi energi pada sel tubuh

Vitamin C yang disebut juga asam askorbat, ditemukan dalam buah jeruk. Vitamin B12 hanya ditemukan dalam daging, sedangkan asam

folat terkandung dalam sayuran berdaun. Vitamin lainnya dapat ditemukan dalam berbagai buah-buahan dan sayuran.

3.Pola Konsumsi Makanan

Pola konsumsi pangan merupakan daftar makanan yang meliputi bentuk dan total bahan makanan umumnya per orang per hari yang normal dikonsumsi masyarakat dalam tenggang waktu tertentu. Faktor-faktor yang mengakibatkan dampak konsumsi pangan yaitu pemahaman gizi, pembuatan pangan, kesiapan pangan dan pembuangan pangan. Kuantitas anggota rumah tangga akan mengakibatkan dampak pola konsumsi pangan berlandaskan kesanggupan lokal. Semakin bertambah kuantitas anggota rumah tangga maka keperluan pangan yang dikonsumsi akan semakin bermacam-macam karena masing-masing anggota rumah tangga memiliki selera yang belum tentu sama. Secara umum pola konsumsi pangan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atas sekelompok

orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, dan budaya dimana mereka hidup.

Pola makan menurut Urip terdiri dari :

- a. Frekuensi makan, frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif.

- b. Jenis makanan, jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan membentuk susunan menu sehat dan seimbang.
- c. Tujuan makan, tujuan makan adalah memperoleh energi yang berguna untuk pertumbuhan, mengatur metabolisme tubuh, dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.
- d. Fungsi makanan, fungsi makanan memberi tenaga serta memberikan rasa kenyang.

Menurut Aritonang berbagai faktor seperti pendapatan, kebiasaan makan, pengetahuan, gizi dan status sosial akan berpengaruh pada konsumsi pangan. Di luar aspek daya beli dan ketersediaan pangan yang cukup (jumlah, mutu, keragaman dan aman), faktor kesadaran pangan dan gizi merupakan faktor yang juga menonjol dalam menentukan konsumsi pangan yang beragam dan berimbang. Faktor budaya, pendidikan, gaya hidup juga merupakan faktor penentu konsumsi pangan, namun dalam penentuan pemilihan pangan, seringkali faktor *prestise* menjadi sangat penting dan menonjol.

Menurut Sediaoetama, aspek kuantitas konsumsi pangan adalah jumlah pangan yang dikonsumsi biasanya dalam satuan kkal/kap/hr atau g/kap/hr, dapat dihitung berdasarkan kelompok pangan atau komoditi pangan. Aspek Kualitas konsumsi pangan adalah kandungan gizi (energi, protein, lemak dan gizi lainnya) dari pang dikonsumsi, dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) masing-masing, sesuai dengan hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

(WNPG) X tahun 2012 sebesar 2.150 kkal/kap/hari pada tingkat konsumsi energi dan 57 gram/kap/hari pada tingkat konsumsi protein (BKP, 2012).²¹

Adapun zat gizi tersebut menyediakan tenaga bagi tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh dan membuat semakin lancarnya pertumbuhan serta dapat memperbaiki jaringan tubuh. Pangan telah dikelompokkan menurut berbagai cara yang berbeda. Salah satu cara untuk mengelompokkannya menurut Harper (1986) yaitu :

1. Padi-padian,
2. Akar-akaran, umbi-umbian dan pangan berpati,
3. Kacang-kacangan dan biji-bijian berminyak,
4. Sayur-sayuran,
5. Buah-buahan,
6. pangan hewani
7. lemak dan minyak
8. gula dan sirop

Zat gizi yang terkandung dalam masing-masing kelompok pangan tersebut dikonsumsi untuk memenuhi kecukupan tubuh akan zat-zat gizi esensial. Tingkat kecukupan gizi dapat dilihat dengan menggunakan dasar angka kecukupan gizi yang telah dianjurkan.

Metode pengukuran pola makan untuk individu menurut Supriasa (2001), antara lain :

1. Metode *Food recall* 24 jam

²¹ Sediaoetama, Ahmad Jaeni, Ilmu Gizi Mahasiswa dan Profesi jilid 1.(Jakarta :Dian Rakyat , 1999) h.56

2. Metode *estimated food records*
3. Metode penimbangan makanan (*food weighing*)
4. Metode *dietary history*
5. Metode frekuensi makanan (*food frequency*)

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi selama periode 24 jam yang telah dilakukannya. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal.

2. *Estimated Food Records*

Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua yang telah ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam URT (Ukuran Rumah Tangga) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut

3. Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Pada metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari.

Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian dan tenaga yang yang tersedia. Pada metode ini sisa makan juga ditimbang, sisa tersebut untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang dikonsumsi.

4. Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*)

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan dan 1 tahun).

3. Variasi Konsumsi Pangan

Variasi konsumsi pangan disini ialah kategori, kuantitas makanan serta aneka jenis bahan pangan yang dikonsumsi dalam tenggang waktu terbatas. Makanan yang bermacam-macam akan berguna bagi kesehatan tubuh terpenting dalam periode pandemi Covid-19 ini.

a) Jenis Produk Makanan

Bersandarkan metode mendapatkannya pangan terdapat 3 macam :

1) Pangan Segar

Yang dimaksud pangan segar adalah segala sumber pangan yang belum mendapatkan perlakuan pengolahan dan dapat dikonsumsi langsung atau tidak langsung dan dapat digunakan sebagai bahan dasar dalam pengolahan pangan. Contohnya, gandum, jagung, beras, buah-buahan, sayur-mayur, air, ikan-ikan, dan lain-lain.

2) Pangan Olahan

Yang dimaksud pangan olahan ialah makanan atau minuman yang diolah dengan teknik ataupun metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan lainnya guna memperoleh makanan yang sesuai dengan kemauan atau keperluan individu sendiri-sendiri. Bahan makanan olahan dibagi atas dua macam, yaitu:

- a. Pangan olahan siap saji adalah makanan yang sudah diolah dan siap dijadikan ditempat usaha atas dasar pesanan.
- b. Pangan olahan kemasan adalah makanan yang sudah mengalami proses pengolahan akan tetapi masih memerlukan tahapan pengolahan lanjutan untuk dapat dimakan seperti pada Gambar berikut:



3) Panganan Olahan Tertentu

Yang dimaksud dengan panganan olahan tertentu ialah pangan yang digunakan oleh orang-orang tertentu yang mempunyai keperluan akan pangan tersebut untuk memelihara atau merawat kesehatan tubuh. Contohnya ekstrak kulit manggis untuk mengobati berbagai macam penyakit.

b) Ragam Bahan Pangan

Aneka jenis bahan makanan berkaitan dengan jumlah banyaknya makan, yang akan dapat dilihat dari pedoman gizi seimbang. Dalam tumpeng gizi

timbang TGS, makanan mengandung sumber karbohidrat ditempatkan sebagai dasar tumpeng, sumber lemak diletakkan pada puncak TGS karena penggunaannya dianjurkan seperlunya dan tidak berlebihan, sumber hewani dan nabati ditempatkan berlandaskan tingkatan yang sama. Di dalam TGS sayur dan buah-buahan dikonsumsi sesering mungkin setiap hari, dan setiap hari minum air putih paling sedikit 2 liter ataupun 8 gelas.

TGS ditaksir digunakan untuk menolong setiap orang memperoleh makanan dengan kategori dan kuantitas yang benar, serasi dengan beraneka macam keperluan menurut usia dan serasi dengan suasana kesehatan setiap orang.

c) Frekuensi Penggunaan Bahan Pangan

Yang dimaksud dari frekuensi penggunaan bahan makanan ialah pertimbangan konsumsi pangan yang dibuat semasa kurun waktu tertentu misalnya harian, mingguan bulanan ataupun tahunan. Kuisisioner (formulir) pengembangan frekuensi penggunaan bahan pangan disesuaikan dengan prinsip pengembangan FFQ (*food frequency questionnaire*) yaitu kandungan gizi dan frekuensi konsumsi. FFQ yang digunakan dalam penelitian ini ialah FFQ murni, artinya tidak ada kuantitas atau porsi makanan secara spesifik yang digunakan. Frekuensi bahan pangan menggunakan enam (6) tingkatan yaitu²²:

- a) Lebih dari 1kali/ hari (6 sampai 10 kali seminggu) artinya bahan makanan dikonsumsi lebih dari 1 kali sehari atau setiap kali makan.

²² Suhardjo. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta. 2000. Bumi Aksara), h.155

- b) 1 kali sehari (4 kali 6 kali seminggu) artinya bahan makanan dikonsumsi hanya sekali sehari atau 4 sampai 6 kali dalam seminggu.
- c) 3 sampai 6 kali /minggu.
- d) 2 kali 3 kali /minggu.
- e) Kurang dari 1 kali perbulan.
- f) Tidak pernah.

4. Lingkungan Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di suatu tempat dibawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Menurut M.I Soeleman dalam Yusuf LN, mengemukakan pendapat para ahli mengenai pengertian keluarga: menurut F.J Brown berpendapat bahwa ditinjau dari sudut pandang sosiologis, keluarga dapat diartikan dua macam yaitu dalam arti luas keluarga meliputi semua pihak yang ada hubungan darah atau keturunan yang dapat dibandingkan dengan clan atau keluarga. Kedua, dalam arti sempit keluarga meliputi orang tua dan anak.²³

Dari pengertian diatas dapat dikatakan bahwa “keluarga” adalah suatu kelompok kecil bersifat sosial yang didalamnya terdapat seorang ayah, ibu, dan anak yang dapat berkembang hingga membentuk keluarga yang baru.

²³ Yusuf Syamsu LN, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.2011. Bandung:PT.Remaja Rosdakarya), hlm.35-36

Pola konsumsi yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

a. Tingkat Ekonomi

Faktor ekonomi merupakan salah satu akar masalah terjadinya pemenuhan makanan yang kurang. Tingkat ekonomi bisa dilihat dari tingkat pendapatan keluarga dan jenis pekerjaan. Kemampuan keluarga untuk mencukupi kebutuhan makanan dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga itu sendiri. Keluarga yang memiliki tingkat perekonomian rendah tentu sangat sulit untuk memenuhi kebutuhan makanan keluarganya. Kemampuan keluarga untuk mencukupi kebutuhan makanan juga tergantung dari bahan makanannya. Bahan makanan yang harganya mahal biasanya jarang dan tidak ada didalam keluarga tersebut.

Dilihat dari aspek jenis pekerjaan, status ekonomi rumah tangga dalam keluarga dapat dilihat dari pekerjaan yang dilakukan oleh kepala rumah tangga maupun anggota rumah tangga yang lain. Jenis pekerjaan yang dilakukan oleh kepala rumah tangga dalam keluarga ataupun oleh anggota keluarga yang lain akan menentukan seberapa besar sumbangan mereka terhadap keuangan rumah tangga dalam keluarga tersebut yang kemudian akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Jadi terdapat hubungan antara konsumsi pangan dengan status ekonomi didalam keluarga.

b. Faktor Sosial Budaya

Sosial budaya ikut serta dalam faktor konsumsi jenis makanan dimana faktor ini mengandung kepercayaan budaya adat masing-masing daerah yang kemudian

menjadi kebiasaan atau biasa disebut sebagai adat turun menurun. Kebudayaan itu kemudian melahirkan pola konsumsi makanan dengan sendiri seperti apa yang dimakan, bagaimana pengolahnya, persiapan dan penyajian makanan tersebut.

c. Agama

Agama menjadi faktor berpengaruh dalam sikap sebelum pola konsumsi makanan terjadi. Sikap tersebut seperti mengawali sikap berdoa sebelum makan dan menggunkan tangan kanan

d. Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap pola konsumsi yaitu sebagai pembentuk perilaku makan dalam lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.²⁴

e. Tingkat Pendidikan

Pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor terpenting dalam tercapainya pola konsumsi makanan yang baik, karena dengan pendidikan yang baik maka orang tua dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang pengolahan makanan yang baik.

5. Virus Covid-19

Dunia tahun 2020 dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid-19) yang telah menginfeksi hampir seluruh negara di dunia, dimana mulanya hanya mewabah di China sejak Agustus 2019. Kemudian Januari 2020 WHO telah menyatakan dunia masuk kedalam darurat global terkait wabah virus corona

²⁴ *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.*, Sulistyoningsih, Hariyani..(Yogyakarta: Graha Ilmu;2011)

(Covid-19) tersebut. Ini adalah kejadian mencengangkan yang dialami bumi abad ke-21, yang parameternya mungkin boleh dijangkau setara Perang Dunia II, karena moment moment besar seperti kompetisi atau laga olahraga internasional, Festival-festival yang bersifat International dll, sebagian besar ditunda bahkan dihentikan. Keadaan ini pernah dirasakan saat perang dunia lalu, keadaan dimana tidak pernah ada keadaan lainnya yang mampu menunda bahkan menghentikan kegiatan-kegiatan International itu. Terbilang sejak tanggal 19 Maret 2020 sebesar 218.177 orang terinfeksi virus corona, 8.805 orang meninggal dunia dan pasien yang sudah sembuh sebanyak 84.112 orang.²⁵ Pemerintah Indonesia melalui BNPB sudah mengeluarkan status darurat bencana terbilang sejak tanggal 29 Februari 2020 sampai 29 Mei 2020 mengenai pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari dengan mensosialisasikan gerakan Social Distancing, melakukan *Lock Down* semua akses kegiatan, menutup semua akses perkantoran, pertokoan, sekolah lalu menerapkan konsep berada dirumah (*Stay At Home*) seperti belajar dan bekerja dari rumah.²⁶ Cara ini menjelaskan upaya yang dapat dilakukan dalam menyusutkan bahkan menenggangi mata rantai infeksi virus Covid-19. Dengan membuat setiap manusia hendaklah mengawasi jarak aman dengan orang lain paling tidak 2 mete, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan masal. Namun banyak penduduk yang tidak mengambil sikap dengan baik dan bersikap menyepelekan, sebagai contoh pemerintah telah

²⁵ Update Corona COVID-19 19 Maret: 218.177 Orang di Dunia Terinfeksi, 84.112 Pasien Sembuh (<https://www.liputan6.com/global/read/4205858/update-corona-covid-19-19-maret-218177-orang-di-dunia-terinfeksi-84112-pasien-semboh>, 5 April 2020)

²⁶ Pemerintah Perpanjang Status Darurat Corona jadi 91 Hari, Langkah Tepat? (<https://www.liputan6.com/news/read/4204366/headline-pemerintah-perpanjang-status-darurat-corona-jadi-91-hari-langkah-tepat>, 7 April 2020)

mengambil tindakan pertama dengan meliburkan para siswa sekolah dan mahasiswa untuk tidak bersekolah atau kuliah sementara ataupun telah memberlakukan peraturan bekerja dari rumah malah menjadikan kondisi ini dijadikan sebagai ajang berlibur berpergian bersama keluarga maupun teman. Selanjutnya, walaupun Indonesia sudah dinyatakan dalam kondisi darurat, tetap ada masyarakat yang tetap melaksanakan tabligh akbar, konser, bahkan hajatan besar-besaran dimana aktivitas itu memicu berkumpulnya banyak orang di satu lokasi yang dapat menjadi penyambung utama bagi penyebaran virus corona dalam ukuran yang jauh lebih besar karna pasti akan mengabaikan aturan pencegahan covid-19 yang telah dianjurkan pemerintah.

Berkembangnya wabah dan dampak dari virus secara kasat mata dirasakan dalam segala aktivitas penduduk Indonesia tanpa terkecuali. Untuk itu, merawat kesehatan mental tetap dalam keadaan maksimum merupakan suatu kewajiban yang perlu dijaga dan diperhatikan. Mental sehat akan membuat kesenangan hidup yang dekat hubungannya dengan kegembiraan dimana orang gembira akan mempunyai sistem imun yang tinggi sehingga dapat menangkal wabah virus tersebut.

Masa pandemic Covid-19, membuat manusia harus bisa merenung dan memahami sisi positif dari kemunculan wabah tersebut. Dapat dirasakan bahwa adanya pandemi ini seluruh masyarakat dapat bersatu padu dan saling menumbuhkan rasa saling peduli satu dengan yang lainnya sehingga tumbuhnya cinta kasih yang mungkin dalam waktu belakangan ini manusia mengedepankan kebencian dan konflik. Polusi menurun dari bumi, sehingga membuat bumi

mempunyai waktu untuk merekondisi dirinya untuk menjadi tempat yang lebih baik untuk ditinggali. Ataupun setiap masyarakat akan menjadi lebih sadar akan esensi dari kehidupan, sehingga setelahnya dapat berperilaku dengan lebih baik. Dari hal-hal tersebut maka masyarakat akan berada dalam kondisi tenang dan awas dalam menghadapi wabah ini. Selain itu manusia juga akan lebih siap dan kuat dalam menghadapi peristiwa traumatis lainnya di masa depan.

6. Pola Konsumsi Makanan Olahan di Masa Pandemi Covid-19

Pola konsumsi pangan atau pola makan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu.²⁷ Pola makan dapat diartikan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.²⁸

Dari pendapat diatas disimpulkan bahwa pola konsumsi atau pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran setiap hari oleh satu orang atau kelompok pada waktu tertentu.

Pola konsumsi meliputi aneka jenis, jumlah konsumsi, frekuensi atau banyaknya durasi makan secara nilai angka kesemuanya menetapkan kadar tinggi rendahnya makanan yang disantap dan bisa diartikan sebagai kegiatan makan individu atau perseorang secara berulang-ulang dalam memenuhi kebutuhan makanan. pola makanan di suatu negara, umumnya berkembang dari panganan

²⁷ Yayuk Farida Baliwati. dkk, 2004 : 69).

²⁸ santosa dan Ranti (2004 : 89)

lokal atau dari panganan yang sudah ditanam dalam tenggang yang panjang.²⁹ Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah-ubah karena faktor penentu.

Pandemi covid-19 adalah salah satu faktor yang membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia termasuk perubahan pola dan gaya hidup yang lebih memprioritaskan kesehatan dengan salah satunya adalah pola makan sehat dan penuh nutrisi. Sebelum pandemi virus corona, kebiasaan mengkonsumsi makanan olahan sudah dianggap ide buruk. Dan sekarang ditengah pandemi, jika kamu tetap mengkonsumsi makanan olahan tentu akan lebih berbahaya. Para ahli kesehatan kini semakin gencar dengan mengkampanyekan konsumsi makanan sehat selama masa karantina di tengah pandemi virus corona. Tetapi nyatanya, bagi banyak orang mengkonsumsi makanan sehat adalah sebuah perjuangan, karena itu berarti mereka harus menyingkirkan makanan olahan yang telah menjadi kebiasaan sehari-hari. Namun, dengan belum ditemukan obat virus corona maupun vaksin virus corona, para pakar kesehatan mendesak semua orang untuk segera mengurangi konsumsi makanan olahan. Mereka merekomendasikan untuk menyiapkan makanan yang dimasak di rumah dengan banyak sayuran, sehingga memberi pasokan kekebalan yang dibutuhkan selama pandemi.

²⁹ (Suharjo, 1996:22).

B. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka adalah tinjauan terhadap penelitian terdahulu yang sejenis atau bisa dikatakan sebagai penelitian yang relevan. Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain:

1. Hasil jurnal penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Mufaidah (2012), yang berjudul “Pola Konsumsi Masyarakat Perkotaan “Studi Deskriptif Memanfaatkan Food Court Oleh Keluarga”³⁰, menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan keluarga di Surabaya terjadi perubahan disebabkan faktor lingkungan “baik itu dari tingkat pendapatan, pendidikan, pengalaman, status sosial strata, persamaan dari jurnal diatas dengan skripsi penulis yaitu mengamati terjadinya pola konsumsi makanan oelh keluarga.
2. Hasil penelitian dari Sri Mulyati (2018), yang berjudul “Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas IX SMK N 4 Yogyakarta”³¹, menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap terkait makanan siswa-siswi kelas IX Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Yogyakarta, kategori baik 37,26 %, kategori cukup 58,82 %, dan kategori kurang 3,92 %. Persamaan penelitian di atas dengan skripsi penulis yaitu, ingin mengetahui pola makan yang terjadi pada lingkungan masyarakat,

³⁰ Nur lailatul mufaidah,”pola konsumsi masyarakat perkotaan” studi deskriptif pemanfaatan *food court*”. (jurnal UNAIR Biokultur, vol.1/no:/juli-desember, Surabaya, 2012), h.157 et seq

³¹ Sri Mulyati, “Pengetahuan dan sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas XI SMK N 4 Yogyakarta”. (Skripsi Program Studi Pendidikan Teknik Tata Boga UNY, 2018) h.81 et seq

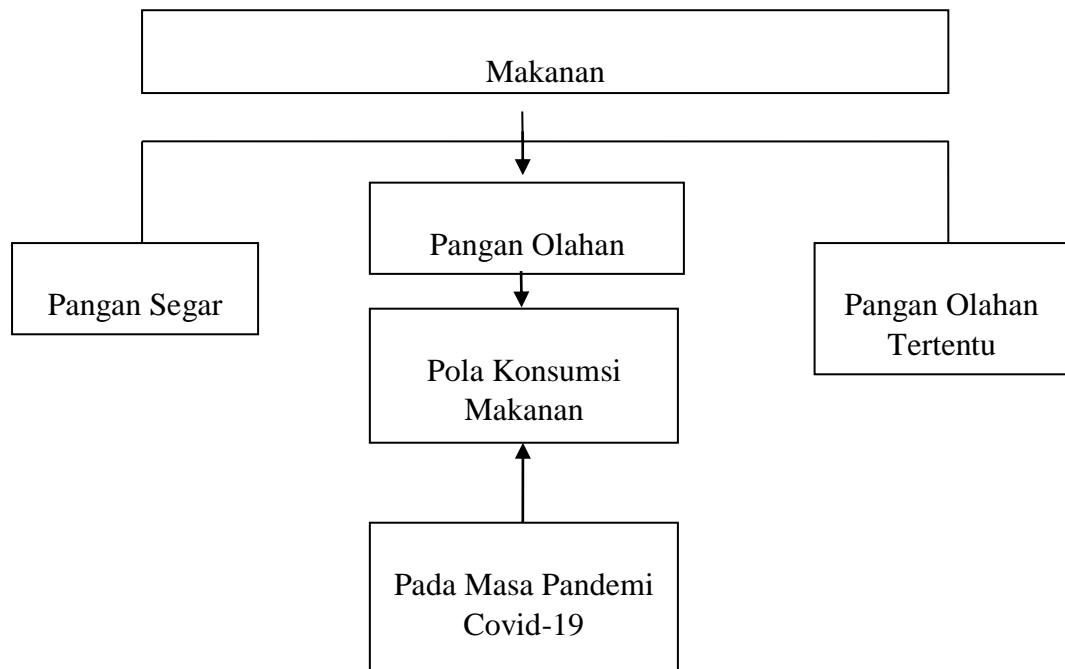
dalam hal ini peneliti menggunakan narasumber keluarga, sementara penelitian di atas menggunakan narasumber siswa.

3. Hasil dari jurnal penelitian Rahmadya Saputri dkk (2016), yang berjudul “Pola Konsumsi Pangan Dan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga Di Kabupaten Kampar Provinsi Riau”³², menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan rumah tangga diketahui dengan metode *food list* dan ketahanan pangan rumah tangga dengan kuisioner, sebagian narasumber memiliki pola konsumsi pangan dengan kategori tidak terpenuhi 64,77 %, dan ketahanan pangan pada kategori tidak tahan pangan 60,96 %, terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi pangan dengan ketahanan pangan rumah tangga yang mempengaruhi ketahanan pangan, setelah pola konsumsi pangan dan konsumsi protein. Persamaan penelitian diatas dengan skripsi penulis yaitu mengetahui pola konsumsi pangan dengan ketahanan pangan dalam rumah tangga, sementara penulis ingin mengetahui pola konsumsi pangan dalam masa Pandemi Covid-19.

C. Kerangka Berfikir

Makanan olahan yang diteliti pada penelitian ini adalah makanan olahan yang terbuat dari biji-bijian, buah-buahan, daging dan ikan, serta susu, dari siap saji, dan sayur-sayuran. Oleh sebab itu pola konsumsi pangan dalam keluarga pada masa pandemi bertujuan untuk mengetahui makanan olahan apa saja yang dikonsumsi oleh di dalam keluarga.

³² Rahmadya Sapfitri, Lily Arsanti Lestari, Joko Susilo (2016), “Pola Konsumsi Pangan Dan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga Di Kabupaten Kampar Provinsi Riau”. (Jurnal Gizi Klinik Indonesia, vol 2 no.3 ISSN 163/900X, UGM 2016), h.123 et seq



DAFTAR PUSTAKA

Kusno, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya, 2007

Wika Rinawati, *Kepuasan konsumen terhadap produk dan layanan makanan restoran "Student Corner", Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana (PTBB) Fakultas Teknik UNY. Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*. 2008

(<https://www.liputan6.com/global/read/4205858/update-corona-covid-19-19-maret-218177-orang-di-dunia-terinfeksi-84112-pasien-sembuh>, 5 April 2020)

Alsuhendra dan Herawati, *Bahan toksik dalam makanan*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya, 2013

Dewi, Sherly Novita, *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola konsumsi kelas XII Progam Keahlian Jasa Boga SMA N 6 Yogyakarta*. Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta. 2013

Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak., Sulistyoningih, Hariyani. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011

Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014. Jakarta : Kemenkes RI; 2015.

Ketersediaan Dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar Di Bandar Lampung”, Al-Huda, Mushaf Al-Quran Terjemah, Jakarta, 2005

Pemerintah Perpanjang Status Darurat Corona jadi 91 Hari, Langkah Tepat? (<https://www.liputan6.com/news/read/4204366/headline-pemerintah-perpanjang-status-darurat-corona-jadi-91-hari-langkah-tepat>)

Qurrotun Ayuniyah, Yaktiworo Indriani, Kordiyana K Rangga, JIIA, VOL 3 NO. 4, OKTOBER 2015

Rahmadya Sapfitri, Lily Arsanti Lestari, Joko Susilo (2016), “Pola Konsumsi Pangan Dan Tingkat Ketahanan Pangan Rumah Tangga Di Kabupaten Kampar Provinsi Riau”. (Jurnal Gizi Klinik Indonesia, vol 2 no.3 ISSN 163/900X, UGM 2016)

Saparinto, C. Dan Hidayati. *Bahan Tambahan Pangan*. (Yogyakarta. Kanisius. 2010)

Sediaoetama, Ahmad Jaeni, Ilmu Gizi Mahasiswa dan Profesi jilid 1.(Jakarta :Dian Rakyat , 1999)

Suhardjo. (1989). Sossio Budaya Gizi. Depdikbud. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. PAU Pangan dan Gizi IPB. Bogor

Suhardjo.*Perencanaan Pangan dan Gizi*.Jakarta.2000.Bumi Aksara)

Sunaya.*Memilih makanan bergizi dan Aman*.(Jakarta :Papas Sinar Sinanti,2015

Update Corona COVID-19 19 Maret: 218.177 Orang di Dunia Terinfeksi, 84.112 Pasien Sembuh

Yusuf Syamsu LN, Psikologi Perkembanga Anak dan Remaja.2011. Bandung:PT.Remaja Rosdakarya)

